

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н. «22» 01 2026 г.

Меню

2 недели 4 день

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропята А.С.

«22» 01 2026 г.

Четверг

22 января

2026 г.

7-11 лет

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
14	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	22-70
189	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	6,60	9,64	27,01	221,90	40-00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	15-95
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6-90
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2-25
	Итого за прием	500	19,19	18,36	82,96	576,14	87-80
	Обед						
99	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,61	6,26	21,20	147,71	44-16
289	Биточки мясные	90	10,76	13,98	10,34	218,03	72-50
321	Капуста тушеная	150	3,65	4,41	15,16	117,19	40-70
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	11-60
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4-50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2-25
	Итого за прием	700	24,55	25,24	102,29	729,57	175-71
	Итого за день	1200	43,74	43,60	185,25	1305,71	263-51

12 лет и старше

№ р	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
14	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	22-70
189	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	250/5	8,21	11,99	33,52	275,62	48-00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	15-95
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	6-90
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2-25
	Итого за прием	550	20,80	20,71	89,47	629,86	95-80
	Обед						
99	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	6,39	7,68	26,75	181,86	48-17
289	Биточки мясные	100	15,30	15,54	10,39	242,56	77-20
321	Капуста тушеная	180	4,38	5,29	18,22	140,77	45-20
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	11-60
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4-50
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	3-40
	Итого за прием	800	31,27	29,18	115,19	832,23	190-07
	Итого за день	1350	52,07	49,89	204,66	1462,09	285-87